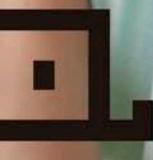


Lourdes Prat

REMEDIOS NATURALES PARA UNA INFANCIA SALUDABLE

Todas las terapias para cuidar
de la salud de tus hijos



Cuadrilátero
de libros 

Título: *Remedios naturales
para una infancia saludable*

© 2014 Lourdes Prat Ferrer
Los derechos de la obra han sido cedidos
a través de Zarana Agencia Literaria.

© 9 Grup Editorial
Lectio Ediciones
c. Muntaner, 200, ático 8.^a
08036 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Primera edición: septiembre de 2014
ISBN: 978-84-16012-22-0
DL T 995-2014
Impreso en Romanyà Valls, S. A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Lourdes Prat

REMEDIOS NATURALES PARA UNA INFANCIA SALUDABLE

Todas las terapias para cuidar
de la salud de tus hijos

Cuadrilátero
de libros 

Índice

Presentación de Jordi Marqués Llurens 11

Los remedios naturales 13

PRIMERA PARTE:

ANTES DEL PARTO Y DURANTE LA LACTANCIA 19

Salud emocional antes de nacer y durante la lactancia 21

SEGUNDA PARTE:

LAS TERAPIAS NATURALES 27

La homeopatía 29

Las sales de Schüssler 35

Elixires florales para niños 37

Plantas medicinales 41

Ayurveda 45

Sanar con colores: Cromoterapia 49

Musicoterapia 29

La quiropráctica 29

Medicina biorreguladora 61

TERCERA PARTE:

SITUACIONES ESPECIALES DURANTE LA INFANCIA 63

- Remedios naturales para los bebés 65
- Niños hiperactivos 77
- El niño y sus rabietas 83
- Niños tímidos 89
- Capacidades y discapacidades infantiles 92

CUARTA PARTE:

**GUÍA DE TRASTORNOS DE SALUD
DE LA «A» A LA «Z» 95**

Terminología 185

Agradecimientos 189

Los remedios naturales

Los remedios naturales se utilizan desde el origen de los tiempos y, actualmente, siguen utilizándose en la medicina china, ayurveda, macrobiótica, preparaciones chamánicas y de medicina indígena, así como por terapeutas especializados en medicina natural. La razón por la que se siguen utilizando comúnmente es que son efectivos y funcionan.

Recordemos que las hierbas constituyen la base de todas las tradiciones medicinales ancestrales.

Los remedios naturales se pueden utilizar como refuerzo y apoyo de tratamientos médicos de las principales enfermedades de la infancia. Sólo en algunas ocasiones pueden reemplazar las medicinas tradicionales y los tratamientos de la industria farmacéutica.

Los remedios naturales, los elixires florales o la homeopatía son efectivos y recomendables como complemento y refuerzo, siempre alertando a nuestro pediatra de su uso, y no rechazando nunca sus recomendaciones y tratamientos farmacológicos.

Es imprescindible considerar que tanto si utilizamos remedios naturales como fármacos, hemos de respetar estrictamente las dosis recomendadas por profesionales, y consultar siempre al pediatra o médico de referencia. Una vez se haya consultado con el

pediatra utilizaremos remedios naturales para aliviar y acelerar el proceso de curación de nuestros niños.

Podemos utilizar hierbas medicinales para aliviar el dolor del bebé y curar enfermedades comunes. Para detectar malestar en el bebé estaremos atentos a su actitud y llanto, y una vez consultado con el médico procederemos a actuar con los remedios indicados por él.

Cada vez son más las personas que creen y comprueban la efectividad de la sabiduría de la naturaleza, y las virtudes de sus elementos para la sanación o cura de enfermedades y su prevención.

Al utilizar remedios naturales para aliviar síntomas o afecciones físicas o emocionales, tendremos en cuenta que los remedios naturales ofrecen en muchas ocasiones más ventajas para la salud que los preparados químicos farmacéuticos, pero que no deben ser sustitutos de las medicinas recetadas por un pediatra.

Salvo en casos contados, la medicina natural no provoca efectos adversos, y siempre que esté bien utilizada, y en la dosis adecuada, no es agresiva ni invasiva para nuestro organismo. En cambio, gran parte de los fármacos de uso común pueden generar efectos secundarios, pudiendo llegar a ser peligrosos si se abusa de ellos o se utilizan sin prescripción médica.

Todos los tratamientos no invasivos sugeridos en este libro deben ser supervisados por especialistas, así como las dosis adecuadas, porque cada caso es diferente. Aquí se mencionan de manera orientativa, para dar a conocer algunas alternativas complementarias a la medicina tradicional.

La mayor parte de los medicamentos se han creado para restablecer la salud del paciente en el tiempo más rápido y con la menor incidencia posible de efectos secundarios.

Cuando los científicos descubrieron los principios activos de las plantas, investigaron cómo aislarlos y crear medicamentos con ellos. De este modo, el fármaco contiene el principio activo de la planta, pero no el resto de sus componentes.

Cierto es que al separar y utilizar sólo el elemento activo, la potencia curativa es mucho más alta y de más rápido efecto.

Utilizar las hierbas o plantas en su completa constitución es en muchos casos también muy saludable, ya que en numerosas ocasiones todos sus componentes se «ayudan» entre sí. El principio activo sigue haciendo su efecto y, generalmente, el resto de componentes evitan los efectos secundarios. Puede que de esta manera el efecto del componente activo no sea tan rápido en la mayoría de los casos, pero sí puede complementar el tratamiento médico aconsejado por el profesional de la medicina si él mismo nos lo indica.

No obstante, debemos considerar que, en ocasiones, es indispensable utilizar fármacos para conseguir un alivio rápido o la pronta erradicación de la enfermedad.

Siempre que optemos por los remedios naturales, tendremos en cuenta el consejo y el criterio de un médico.

Muchas enfermedades de poca gravedad o trastornos comunes de poca importancia pueden ser tratados en casa con remedios naturales, pero no por ello dejaremos de pedir la opinión y supervisión de un profesional.

Si opta por utilizar remedios naturales, deberá tener en cuenta que, aunque sean muy beneficiosos, tardan más en surtir efecto, y que debemos consultar a nuestro médico o pediatra sobre su utilización.

Plantas y hierbas

En el caso de utilización de plantas o hierbas, podemos tomarlas frescas o secas. Si utilizamos planta fresca nos aseguraremos de que se haya recolectado recientemente y de que su cultivo haya sido ecológico (sin utilización de pesticidas u otros productos químicos).

Si las plantas que vas a utilizar las recoges del campo, debes estar totalmente seguro de conocerlas para no confundirlas y padecer una intoxicación por error.

Si las plantas las cultivas en casa, procura que no estén en un

lugar cercano a la contaminación urbana y, antes de recogerlas, deja de regarlas durante tres días para que no se pudran o se llenen de hongos.

Las hojas y tallos se recolectan por la mañana, cuando se ha secado la humedad del rocío. Las raíces es mejor cogerlas al atardecer.

Las plantas secas corren el riesgo de deteriorarse y estropearse con la luz, por ello las guardaremos en un bote de acero inoxidable, cerámica o cristal oscuro bien cerrado.

Para manejar las hierbas secas utilizaremos cucharas de madera o acero.

Las plantas o hierbas se infusionan en agua caliente, se tapan y se dejan reposar unos quince minutos.

Las plantas medicinales no se administrarán a niños menores de seis meses, ya que, hasta dicha edad, el sistema digestivo no está suficientemente desarrollado para absorber los componentes de las plantas.

Al dar plantas o hierbas a un niño deberemos tener en cuenta que la dosis sea la adecuada a su edad para evitar intoxicaciones o efectos indeseables. Las plantas elegidas deben ser apropiadas para el consumo infantil y administradas en las dosis correctas bajo la supervisión médica.

Las plantas y remedios naturales están indicados para niños sólo en casos de trastornos leves (es el pediatra quien debe decir si lo son), y descartados médicamente para problemas más graves.

Nunca automedicaremos a nuestros hijos, siempre consultaremos al pediatra, sea o no banal el síntoma detectado en el niño.

El consumo excesivo de fármacos de síntesis en la sociedad actual ha hecho que, cada vez más, algunos pediatras aconsejen la fitoterapia en casos de resfriados, dolor de barriga, inquietud o estreñimiento, entre otras patologías leves.

Después de contar con la aprobación del médico o pediatra, cuando utilicemos hierbas como remedio o refuerzo para los niños debemos observar la aceptación por parte de su organismo. Algunos niños pueden ser en algunos casos sensibles a algún tipo de preparado. Las reacciones que delatan sensibilidad a la hierba o preparación suelen ser: dolores de cabeza, erupciones en la piel o trastornos estomacales. Si apareciera alguno de estos síntomas pararemos de inmediato el tratamiento.

En todos los casos, no hay que olvidar que siempre debemos contar con la supervisión de un experto o de nuestro pediatra.

Cuando la ingesta de algún remedio natural resulta desagradable para el niño recurriremos a endulzarlo con miel o zumo.

Tinturas

Si utilizamos tinturas de hierbas, no debemos superar las dosis indicadas por el médico o pediatra, quien tendrá en cuenta con absoluto rigor las dosis adecuadas y exactas en referencia a la edad, peso y necesidades del niño.

Para administrar las tinturas seguiremos el consejo del médico, que nos especificará si es mejor mezclarlas con agua, zumo o con alguna infusión sin teína y si las edulcoramos con miel o azúcar.

Volvemos a insistir en que antes de utilizar cualquier remedio natural debemos consultar al especialista.

Antes de medicar o utilizar remedios naturales, hemos de procurar prevenir, y la mejor manera es proporcionando al bebé y al niño una buena dieta alimenticia con productos frescos y naturales.

Tanto para el adulto como para el niño, es importante considerar como parte y medida preventiva ante todo tipo de patologías y enfermedades una alimentación y dieta equilibrada, rica en vitaminas, oligoelementos, minerales, proteínas, aminoácidos, etcétera.

PRIMERA PARTE

**ANTES DEL PARTO
Y DURANTE LA LACTANCIA**

Salud emocional antes de nacer y durante la lactancia

El modo en que el bebé se desarrolle en el interior de la madre le afectará el resto de su vida. Es muy importante la alimentación de la futura madre, su salud y su estado emocional. El nivel de ansiedad en la madre puede provocar estrés en el feto. Un embarazo sano y tranquilo favorecerá positivamente al bebé.

Se ha hablado y escrito mucho sobre los cuidados del niño a partir de su nacimiento, pero hasta hace poco no se le ha dado la importancia que requiere a la salud física y emocional del niño antes de nacer.

El bebé llega al mundo con unas expectativas que ha ido forjando en sus meses de vida intrauterina. El feto reconoce la voz de la madre y la del padre cuando están cerca de él, y reconoce también las emociones que le transmiten. Los vínculos afectivos antes de nacer son muy importantes; al bebé le debemos dar amor ilimitado desde el mismo momento de su concepción.

Los últimos estudios neurológicos realizados por expertos indican que, desde que el niño es engendrado y hasta los dos años de vida, va registrando sus emociones en la zona de la amígdala cerebral, y de las emociones guardadas surgirán sus posteriores reacciones positivas o sus traumas. Cada vez más a través de estudios especializados se comprueba la importancia de los vínculos y la percepción del sistema nervioso del bebé antes del nacimiento.

El feto, dentro del útero materno, percibe sabores y olores, y distingue sonidos y voces que recuerda después del nacimiento. Existen estudios que prueban que el estado de ansiedad de la madre puede afectar de tal forma al feto que al nacer sufra trastornos como hiperactividad o déficit de atención. El estado nervioso, la intranquilidad o la ansiedad de la madre pueden crear problemas de conducta en el niño. La manera en que se transmite al niño la ansiedad es a través del llamado «cortisol» u hormona del estrés, que altera la dopamina. (La dopamina es un neurotransmisor del cerebro responsable de hacer que el cuerpo se sienta relajado y agradable. La falta de dopamina puede dejar a un individuo deprimido, letárgico, apático e incapaz de concentrarse.) El cortisol es una hormona glucocorticoide segregada por la corteza suprarrenal.

Las agresiones físicas, ambientales o emocionales desestabilizan la armonía neuroemocional de la embarazada y el feto recibe las consecuencias. La tranquilidad y el equilibrio emocional de la mujer gestante son fundamentales para el desarrollo del feto y su sensibilidad una vez llega al mundo. Por consiguiente, es importante tener presente que el feto recibe de la madre todo lo que necesita para desarrollarse, y al recibir todo lo necesario para vivir, está también recibiendo lo menos saludable que le pueda transmitir su madre. Aunque la placenta pueda proteger al feto del cortisol, si los niveles son importantes, una parte de él la atravesará.

No sólo el estado emocional de la madre influye en el bebé durante el embarazo. Su relación con el padre y su grado de felicidad influyen en su estado y en las emociones que transmite. Si la madre no es tratada con cariño, sufrirá estrés emocional, que puede transmitir al feto. El estado emocional del niño y su aprendizaje empieza prácticamente desde el útero, y no a partir de los cuatro años, como se creía habitualmente.

Elixires florales para el embarazo

Los elixires florales son unos extractos líquidos preparados generalmente con flores recolectadas en plena floración y expuestas durante horas al sol en un recipiente con agua pura para recoger su energía. Se conservan con un mínimo de alcohol, generalmente brandy, o con vinagre de sidra de manzana o agua pura.

El proceso bioenergético por el cual se consiguen los elixires florales hace que el remedio utilizado entre en resonancia con la psique del paciente, proporcionándole bienestar físico, mental y emocional. Los elixires florales (como las flores de Bach) se encuentran en farmacias y parafarmacias. Los combinados de elixires, las dosis y el preparado adecuado deben ser recomendados por un profesional, después de un examen y conocimiento de cada caso, sus síntomas, patología, estado emocional, etcétera.

- Para tener una buena comunicación con el bebé, la madre puede utilizar la esencia floral de nomeolvides.
- La futura mamá se aplicara sobre vientre, pechos, muslos y cadera una crema de esencia floral de nogal para una fácil adaptación al cambio que su cuerpo experimenta.
- Tomará o se aplicará sobre la piel esencia floral de diente de león para dar flexibilidad a los tejidos, y esencia floral de olivo para nutrir la piel.
- En caso de rechazo del embarazo, utilizaremos esencia floral de haya.
- Si la embarazada no puede dormir por miedo al parto, puede tomar elixir floral de *Mimulus*, y si es por miedo a que algo salga mal, elixir floral de *aspen*.
- Sanguisorba para no crear malos pensamientos o miedos.
- Cuando la madre está preparada para dar a luz, podemos administrar los elixires para dilatar y hacer más fácil el parto. Para ello daremos a tomar estrella de Belén, vid, agrimonia, achicoria y diente de león.

Cuando el bebé acaba de nacer

Cuando nazca el bebé, lo limpiaremos con unas gotas de elixir floral de nogal y malva para la adaptación al nuevo medio. Añadiremos elixir floral de estrella de Belén para aliviar el trauma que causa cualquier nacimiento, manzano silvestre para limpiarlo y castaño rojo para cortar el cordón umbilical.

Tradicionalmente, en la utilización de elixires florales se agrega también el uso (siempre externo) de elixir floral de pino e hisopo, para que el nuevo ser quede limpio emocionalmente de cualquier registro de sentimiento de culpa.

Si en el parto o embarazo ha habido sufrimiento o el niño presentó vueltas de cordón umbilical, añadiremos castaño de dulce y ulmaria.

Elixires florales durante la lactancia

Para tratar problemas en los pezones de la madre se utilizan remedios florales de nogal, olivo, estrella de Belén, caléndula y malva.

Si queremos tomar homeopatía para aliviar problemas en los pechos (grietas, dolor, etcétera) recurriremos a belladona, *Phytolacca* o bufo rana.

Oligoterapia para la madre en época de lactancia

Las grietas en los pezones de la madre son un problema habitual y muy molesto. En ocasiones impiden la lactancia debido al dolor que producen. Tratar este problema con oligoelementos es una buena solución, ya que la ingesta no afecta para nada la alimentación y salud del bebé lactante.

El tratamiento con oligoelementos en el caso de grietas en el pezón será el siguiente:

- manganeso-cobre: aplicaremos una ampolla en una gasa estéril y la dejaremos sobre el pezón entre toma y toma al menos tres veces al día.

Homeopatía

Puesto que la leche materna es la mejor dieta alimentaria para el bebé, cuidaremos que a la madre no le escasee la leche con un remedio homeopático, libre de contraindicaciones:

- *Urtica urens 4CH*: tres gránulos, dos veces al día.
- *Ricinus 4CH*: tres gránulos, dos veces al día.

Algunas causas emocionales de las enfermedades infantiles según la terapia floral

Cualquier enfermedad tiene su origen en las emociones. Muchos terapeutas hablan de las enfermedades de los niños como la expresión del síntoma desarmónico de la familia. El niño representa con su fragilidad todo aquello que los padres no pueden (no que no quieren) trabajar de forma armoniosa. Pero, evidentemente, el proceso de enfermedad va más allá de este hecho.

Cada individuo, pequeño o adulto, vive la realidad desde sus propias vivencias y estas vivencias se miden con emociones. Estas emociones pueden ser positivas, con lo que todo funciona bien en sus vidas, o negativas, provocando en el individuo un sinfín de desencuentros o desarmonías que acaban convirtiéndose en problemas emocionales y físicos causando desarreglos en cualquier parte del cuerpo.

Desde la mirada de la terapia floral, dentro de las posibles causas emocionales podemos ver diferentes tipos de emociones que nos llevarán a uno u otro problema que resolver desde la

parte física. Ante esto, nunca debemos contemplar la enfermedad como algo aislado del niño o persona, sino que tenemos que tener la mente bien abierta para entender qué emoción es la que está detrás del problema.

La mejor manera de trabajar con los hijos es potenciando su responsabilidad y fomentando la gestión de sus propias emociones desde la confianza y la paz, haciéndoles entender que todo lo que está ocurriendo está bien.

La simple observación hará que los padres tengan claro cualquier cambio de comportamiento en el niño o bebé. Si además estos padres acuden a la terapia floral, podrán aplicar el elixir correspondiente al estado emocional del niño provocando así un aprendizaje en cadena rápido y suculto.

Es importante estar muy pendiente para poder atender cualquier cambio de comportamiento del niño, ya que éste nos indicara qué está ocurriendo externamente y en nuestro hogar. Cuando observemos que el niño tiene un exceso de agresividad, depresión, ansiedad, problemas de aprendizaje, de rendimiento escolar, posibles abusos o estrés, la terapia floral puede ser de gran ayuda.

ANA M^a SANTOS
Naturópata